**尊敬的老师们：**

**环境保护是我们每个老师都应该关注的事情，从我们做起，从现在做起。**

**“风雅中国舞”文字教材将通过下载的方式传递给老师们，节省纸张就是对环境保护的贡献。**

**保护环境，就是保护我们共同的未来！**

**保护环境，就是造福子孙万代！**

**保护环境，是我们每个老师义不容辞的责任！**

**师舞堂对您的理解和支持表示衷心的感谢！**

**2015版风雅中国舞教材第十四级**

**1、紫竹调（中国古典舞）**

**2、云中路（彝族）**

**3、春天的风（蒙族）**

**4、天蓝蓝（藏族）**

**5、唱花的花（回族）**

**6、心语（中国古典舞·汉唐）**

**7、新疆欢迎你（维族）**

**一、紫竹调（中国古典舞）**

1、训练目的：

古典舞盘腕练习。

2、主要动作及要求：

a、盘手：手心向上，以指尖引领,腕部为轴带动手臂由内向外，由下向上做八字盘旋运动。

b、下盘腕：双臂体旁斜下位，小拇指带动手腕由外向内划平圆，手臂放松随动。

c、丝竹翩翩：小臂体前左右摆动，幅度不宜过大，身体与头随着微微摆动，双脚交替行进，以半步距离为准，膝盖做小的屈伸动率。

d、戴花：一臂曲臂折腕手心对上，食指内侧贴于头外侧。一臂曲臂兰花手型放于反面手肘下方，手心对下。身体分别向2点和6点方向做小的冲、靠，头随动。

e、掸花：双臂体旁斜下方，指尖带动手腕向外做掸的形象，节奏小巧、干脆，同时身体侧身回头看，做让的形象。

f、拿镜：体对2点方向，一臂斜下位做拿的形象，目视拿镜子的方位，一臂体旁斜下位。踏步重心靠前。

g、托腮照镜：体对2点，一臂曲臂，手心向里，做镜子的形象，一臂托腮，目视镜子。

h、踏步颤膝：2点方向踏步，颤膝动率的同时，前后移重心，幅度不宜过大。

i、旁垫步勾跟脚：（以右侧为例）双脚半脚掌，右脚向旁迈步的同时，左脚快跟回，右脚。

j、所有手型均为兰花手型。

3、节奏：

准备位置：8点方向踏步子午相，旁提后背手，目视1点。

准备音乐：

（1）—（2） 保持准备位动作。

第一段：

（1）1—4 丝竹翩翩动作。

5—8 经盘手到戴花动作，脚下踏步颤膝动作。

(2) 1—2 丝竹翩翩动作。

3—6 旁垫步勾跟脚动作。

（3）1—8 重复（1）的动作

（4）1—4 重复（1）1—4的动作

5 拿镜动作

6—8 托腮照镜动作。

（5）1—4 双手经胸前交叉盘手，脚下圆场，提沉气息贯穿始终。

5—6 再次胸前交叉平分手至2点和8点方向，继续圆场，提沉气息贯

穿始终。

7—8 8点上步屈膝，盘手至后背手，旁提子午相直膝踏步。

9-10 保持7—8的姿态，目视1点。

（6）1—6 转身向5点方向重复（5）1—6的动作。

7—8 转身向2点方向重复（5）7—8的动作。

9-10 保持（6）7—8的姿态，目视1点。

第二段：

（7）-（8） 重复第一段（1）—（6）的动作。

结束音乐：

1—2 重复第一段（5）5—6的动作。

7 2点方向踏步蹲，，戴花动作。

8 保持戴花动作，子午相直膝踏步。

4、提示：

a、运用盘腕将身体的韵律与气息结合起来。

b、丝竹翩翩步伐幅度不宜过大，要体现灵巧、秀美的风格。

**二、云中路（彝族）**

1、训练目的：

此组合主要运用了彝族踩荞的动作，讲究柔和韧。在组合中要做到动作柔软滋润不生硬发涩，舞姿柔美大方，回味无穷，以情动人。

2、主要动作及要求：

a、翻手扣腕：右手掌心朝上，直臂抬起至旁平位，由肘部带动向上顶起带动大臂，手腕带动小臂翻腕，指尖下扣，指尖松弛有延伸感。

b、留腰旁点步：（以右为例）左倾头，身体向左留旁腰，左手翻手扣腕，右手背手，出右胯，同时右脚向旁跳蹲，左脚脚尖点于右脚旁。

c、踩荞步：双膝保持连续不断屈伸。动作时主力腿屈膝半蹲，动力腿屈膝抬起，而后动力腿脚掌主动下踩，主力腿向上延伸做半脚尖，同时移动重心。动作时屈伸保持不断，动作像踩在棉花上一般，柔软而有弹性。

d、屈伸摆臀：（以右为例）身体前倾，膝盖发力做屈伸动律，发力点延伸到臀部带动胯部，经5点向旁摆出。

e、撤步沉肘：（以右为例）右脚向4点方向撤步屈膝，重拍向下，左脚拖收于右脚旁。目视8点，体对2点方向，左手旁平位，右手旁斜上位指尖延伸沉肘，落于体侧拍腿。

f、撩臂：（以左为例）双手左手体前右手体后，肘部带动指尖留住，经体前、后画圆向外撩出后双手换位交替进行，身体随动。

3、节奏：

准备位置：体对1点，右前踏步蹲，双手折臂抱肩，低头。

准备节奏：

（1）1—4 保持准备位，慢抬头目视1点。

5—8 左脚向旁打开靠步位，双手经上落于左耳旁重叠，右手在外，目视2点斜上。

（2）1—8 重复 （1）1—8反面动作。

第一段：

（1）1—8 双手折臂抱肩，右起向1点行进踩荞步四步。

（2）1—2 双手收背手，右起向3点跳蹲跟步。

3—4 右起留腰旁点步。

5—8 重复（2）1—4反面动作。

（3）1—8 右起屈伸摆臀四次，左手旁平，右手背手位同时翻手扣腕四次。

（4）-（6） 重复（1）—（3）动作。

（7）1—6 右起向3点行进踩荞步三步，目视2点斜上，双手反叉腰。

7—8 左脚上步踏步蹲，双手收于耳旁重叠，右手在外，目视2点斜上。

（8）1—8 重复（7）1—8反面动作。

（9）1—4 右脚向旁打开，左脚向斜前点地踩荞步，目视2点斜上。

5—8 重复（9）1—4 反面动作。

（10）1—8 右起向1点踩荞步四步，左起撩臂四次。

（11）1—2 右起撤步沉肘。

3—4 左起撤步沉肘。

5—8 重复（11）1—4动作。

（12）-（13） 重复（10）—（11）动作。

（14）-（16） 重复（1）—（3）动作。

（17） 双手收折臂抱肩，右转身右起向5点行进踩荞步四步。

（18）1—4 保持舞姿，转身向1点小碎步跑。

5—8 左脚向旁打开靠步位，双手经上落于左耳旁重叠，右手在外，目视2点斜上，结束。

4、提示：

a翻手扣腕强调以肘部带动而不是手。

b踩荞步强调脚掌下踩的力度和膝盖上的韧劲。

c因为音乐较慢，动作应由气息带动。

d强调由内在而外流露出充满希望且坚强的情感。

**三、春天的风（蒙族）**

1. 训练目的

蒙族硬腕练习。

1. 主要动作及要求：
2. 交替硬腕：双手自然手形，右手提腕左手压腕，右手压腕左手提腕。
3. 单手勒马式：右手拇指冲叉腰，左手握空拳伸于体前，沉肘、压腕。
4. 弹压肘：肘下压，手指松弛上弹，一拍完成，重拍向下。

d、前垫步：右脚前迈，左脚迅速跟上成左后踏步，右脚再向前一步。

e、平步：双膝微屈，双脚交替脚掌蹭地行进。

1. 节奏：

准备位置：左前踏步，双手拳形手叉腰，身体面向2点，眼视1点。

准备音乐：

1. —（2） 保持准备舞姿。

第一段：

（1）1—4 右脚起向前垫步2次，同时双手做弹压肘4次。

5—8 吸右脚起向前垫步2次，同时做右、左单勒马手各1次。

1. 重复（1）动作。
2. —（4） 面向5点重复（1）—（2）动作。

第二段：

（5）1—4 右脚起平步4次，双手前斜上位做交替硬腕。

5—8 右脚向旁点地微移重心，再收到右后踏步，双手于胯旁2点方向做2次硬腕，再至胯前1点方向做2次硬腕。

1. 重复（5）动作。
2. 右脚起原地垫步，右转一周，双手胯前做交替提压腕。
3. 做（7）的反面动作。
4. 向7点方向做横移垫步，双手在前斜上位做交替硬腕，身体面向

1点。

1. 做（9）的反面动作。

第三段:

1. —（16）面向5点方向，重复（1）—（6）动作。

结束段:

1. 重复（1）动作
2. 1—4 重复（1）1—4

5—8 右转身至左前点步，双手旁斜上位同时提压腕两次。

（19）1—7 右起平步7步，双手前斜上位交替硬腕。

8 左转身回到准备位

1. 提示

a做交替硬腕动作强调腕部的顿挫感，干脆利落。

b平步要求膝盖微屈，保持平稳往前行进。

**四、天蓝蓝（藏族）**

1、训练目的：

对藏族舞蹈的颤膝、屈伸动率，松腰松垮及双手臂挥袖的掌握。

2、主要动作及要求：

a、扶胯位：双手扶于双跨，手腕放松，双肘微向前夹。

b、单臂袖：左手扶胯位，右臂耳旁折臂，大臂架平，五指并拢。

c、踏步单臂袖：（以左为例 ）左手耳旁折臂，大臂架平，五指并拢，右手旁平位打开，五指并拢，掌心向下，脚下右腿在前踏步位半蹲，身体前倾，后背保持平直，目视2点斜下方。

d、坐懈胯：胯部松弛，肋部顺势松懈，身体随之自然左右摆动。

e、三步一撩：右脚交替向前第三步，第四步左腿撩出，落左脚交替三步，第四步右脚撩出。

f、向上向旁甩袖：双手经提前甩袖至正上位，双手从正上位落下经提前甩袖至旁平位。

g、前后点颤：左腿为主力退，保持颤膝动率不动，右脚同时前后点颤。

3、节奏：

准备位置：分别在3点和7点方位，场下准备，方位双手扶胯位准备上场。

准备音乐：

(1)—(2) 保持准备位动作不动。

(3) 1—4 从两侧出场脚下平步保持膝盖松弛，上身配合坐懈胯。

(4) 1—4 继续面对面出场。

5—8 形成队形转到1点方向。

第一段：

1. 1—8 向1点方向行进三步一撩，双手由斜下慢托起至双扬手。
2. 1—4 右脚直接打开到3点体对一点双手经体前交叉甩袖至旁平位，左脚

收在右脚后形成单踏步单臂袖舞姿。

5—8 左脚打开到7点体对一点双手经体前交叉甩袖至旁平位，右脚收在左脚后形成踏步单臂袖舞姿反面。

(3) 1—8 重复（1）1—8动作。

(4) 1—8 重复（2）1—8动作。

(5) 1—8 右转身面向5点方向重复（1）1—8动作。

(6) 1—8 面向5点重复（2）1—8动作 。

间奏段：

(7) 1—8 从右慢转身保持双手扶胯位坐懈胯回到一点方向，脚下原地平步。

第二段：

(8) 1—4 双手经体前交叉打开至旁斜下位，右脚起向3点方向平步行进四步，

体对1点配合坐懈胯

5—8 右脚原地正部位跺地两次，双手握拳小臂带动向下伸展两次，重拍

向下。

(9) 1—8 重复（8）1—8动作。

(10)1—4 双手经体前交叉打开至旁斜下位，右脚起向7点方向平步行进四，体对1点配合坐懈胯。

5—8 右脚原地正部位跺地两次，双手握拳小臂带动向下伸展两次，重拍

向下。

(11)1—8 重复（10）1—8动作。

第三段：

(12)1—8 右转身掏手至单臂袖，右起向5点方向平步一拍一次。

(13)1—8 右转体对1点方向做向上向旁甩袖同时脚下配合前后点颤步伐。

(14)1—8 重复（12）1—8动作。

(15)1—8 重复（13）1—8动作。

第四段：

(16)1—8 重复（1）1—8动作。

(17)1—8 重复（2）1—8动作。

(18)1—8 重复（1）1—8动作。

(19)1—8 重复（2）1—8动作。

结束段：

(20)—(21) 双手扶胯位坐懈胯，脚下平步向3点方向下场。

4、提示

a、做有颤动律时都需加坐懈胯动律。

B、做撩腿时，提腿由膝部带动，撩腿以小腿带动，落脚时脚背要有重量感。

C、注意屈伸动律和颤膝动律的重拍区别。

d、所有手臂动作都要带着水袖的延伸感。

5、歌词

涵涵的布裙也是这么蓝，爷爷的墨水滴到了上面，

妈妈拿来针和线，白纱就变成海上帆，

哦哦海水蓝，哦哦风儿咸，

哦蓝水蓝天白的帆，我是鱼儿游的欢，

哦哦[天空蓝](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=2717793&ss_c=ssc.citiao.link)，哦哦梦儿甜，

哦蓝天蓝水白云彩踩着云朵飞上天。

**五、唱花的花（回族）**

1、训练目的：

初步了解回族舞蹈风格特点，回族舞蹈带有本民族的朴实大方，开阔秀美，稳健潇洒，柔中带刚，诙谐内在的独特风格和豪放气度。掌握舞蹈中摆头与身体脚下的协调配合，掌握脚下的屈伸和身体的扭转、胯部的摆动的风格特点。

2、主要动作及要求：

a、度尔掌：五指并拢，掌心微凹。

b、托月式：双手度尔掌托于额头前斜上位。

c、屈伸踮步：一拍一步前脚掌着地做屈伸步，双脚有踮跳感，双膝有弹性，可向前后或左右移动，重拍在上。

d、屈伸点步：（以右为例）左腿主力腿做屈伸动作，伸直同时右脚脚跟带动落于前或旁点地。屈伸前点步时身体直立体对1点。屈伸旁点步时，右脚点于大丁子位，同时身体稍左倾。

e、半脚尖措步：（以左为例）左脚半角尖向前上步，右脚在后五位的位置上快收后，左脚再往措一小步，两拍内完成三步，重拍向上。

f、上铲手：（以左为例）双手度尔掌手形，指尖带动向上铲至一手胸前，一手经体旁向上至旁斜上位，同时提旁腰，头随之向左倾倒。

g、摆头：既以颈椎最上关节为轴，头顶为动力的左右摆动，不必过大。

3、节奏：

准备位置： 场下准备自由造型。

准备节奏：

1. 自由造型、动作上场。

第一段：

（1）1—4 右起向前屈伸踮步四步，右手度尔掌托帽式，左手背手。

5—8 右脚屈伸前点步两次，保持舞姿，同时摆头。

（2）1—4 右起向前屈伸踮步四步，同时双手右起前斜下位摆动四次，身体自然随动。

5—8 双手度尔手收于前斜下位，右手在外手臂伸直，双脚正步位右起屈膝摆胯四次。

（3）-（4） 重复（1）—（2）动作。

（5）1—4 右起向旁屈伸踮步四步，同时双手右起前斜下位摆动四次，身体自然随动。

5—8 右脚屈伸前点步两次，右手度尔掌收托帽式，左手背手，同时摆头。

（6）1—2 打开右脚屈伸旁点步，身体略转向8点，目视1点，双手上托至托月式。

3—4 双手保持舞姿，打开左脚屈伸旁点步，身体略转向2点，目视1点。

5—8 右脚屈伸前点步两次，双手度尔手收回于嘴前重叠，右手在外，同时摆头。

（7）-（8） 重复（5）—（6）反面动作。

（9）1—4 保持前一舞姿，半脚尖碎步后退。

第二段：

（10）1—4 左起跳踢步四步，右手度尔掌托帽式，左手背手。同时身体最大限度左右拧转四次。

5—8 左起半脚尖措步左右各一次，同时双手上铲手左右各一次。

（11）1—4 重复（10）1—4动作。

5—8 左脚屈伸前点步两次，右手度尔掌收托帽式，左手背手，同时摆头。

（12） 左转身至5点重复（10）动作。

（13） 左转身回至1点重复（11）动作。

（14）1—4 双手度尔手收回于嘴前重叠，脚下小碎步。

5 自由造型结束，一拍到位。

4、提示：

a摆头是回族舞蹈中典型动作，摆头时不可生硬，应以情带动，从内心散发出的动作。

b度尔掌切忌五指伸直。

c屈伸踮步脚下要轻盈，梗而脆，柔韧连贯。

d屈伸点步膝盖松弛有韧劲。

5、歌词：

我是唱花儿的花儿呦……

沙柳叶叶青呦，沙棘果果黄，清水湖的蛙鸣声悠扬。

梯田层层高呦，云儿朵朵白，葫芦河水流过我家乡。

丁香花芬芳呦，芦苇轻轻荡，圆溜溜的金蛋蛋满口香。

笑容最纯真呦，心地最善良，西吉就是我美丽的家乡。

我是唱花儿的花儿呦，我的花儿唱绿辽阔的黄土大高原。

再苦再累，都觉得甜，我的花儿唱醉西吉的山和川。

**六、心语（中国古典舞·汉唐）**

1、训练目的：

学习汉唐古典舞的基础舞姿、运动路线以及发力方式，初步了解其审美特征。

2、主要动作与要求：

a、担山式：双手提肘，翘腕，分别放于胯斜后方。

b、亮翅式：双臂左右旁伸，沉肘，提腕，平掌与肩同高。

c、高亮翅式：手臂形状同亮翅式，放于上位。

d、旁半月：侧出胯、拉伸一旁肋，使身体呈弧形。

e、斜塔：身体整体呈直线，可对各方向倾斜。

f、长虹式：双直臂旁伸，一高一低，成一条斜线。

g、正小靠腿：动力腿脚跟靠于主力腿脚踝内侧，膝与脚尖向前。

h、跑场步：双膝半弯迈大步平稳快跑。

3、节奏：

准备位置：身向一点，左脚脚尖点地，重心放于右脚前脚掌，右手托腮，左手旁斜下沉肘提腕。

准备音乐：

(1) 1-8 保持准备动作。

（2） 1-4 保持准备动作。

5-8 左脚八点方向上步，右脚跟步呈正部位站立，身体经沉气到直立。

第一段：

1. 1 右手旁斜下位提腕，眼视手，同时屈膝半蹲。

2　 右手压腕至担山式，眼视八点，同时直膝。

3-4 左手重复1-2动作。

5-6 双手手腕提起至亮翅式，配合提气。

7-8 手臂向前平位靠拢，同时屈膝半蹲，配合含胸沉气。

（2） 1-3　 双手打开亮翅式，同时起身直膝。

4 高亮翅式，半角尖立起。

5 左脚向后撤呈右前虚步，右高亮翅，左手右肩前，身体向后靠。

6-8 向左沉气转身至二点方向。

（3）-（4） 二点方向重复（1）-（2）。

（5） 1-2 担山式向左倾倒重心。

3-4 左旁半月配合担山式。

5-8 亮翅式，碎摆头配合半脚尖碎步

（6） 1-8 反面重复（5）1-8动作。

（7） 1-2 高亮翅式向左倾倒重心。

3-4 左旁半月配合高亮翅。

5-8 亮翅式，碎摆头配合半脚尖碎步。

（8） 1-8 反面重复（7）1-8动作。

第二段：

（9）1 身向八点屈膝半蹲，双手下位交叉，向左微微回身。

2 长虹式配合侧小靠腿。

3-4 长虹式配合跑场步。

5 身向一点屈膝，松臂沉气。

6 双臂经身前向正上位撩出。

7-8 准备动作。

（10）1-4 反面重复（9）1-4动作。

5 身向五点屈膝，松臂沉气。

6 重复（9）6 动作。

7-8 亮翅式，左脚重心，右脚虚点地，眼视右斜下。

（11）-（12）重复（9）-（10）动作。

（13）1-8 左担山，右高亮翅，眼视右斜下，半脚尖碎步原地旋转。

（14-（15） 保持舞姿原地平脚旋转，一个一个停在自由舞姿。

4、提示：

a、强调汉唐舞蹈基本舞姿的准确性，手、腕、肘不可僵硬的摆放，要求松而不懈。

b、半月舞姿做到旁腰的最大限度。

c、斜塔的重心需要加强联系，倾倒的一刹那是最美的瞬间。

**七、新疆欢迎你 （维族）**

1、训练目的：

掌握维族舞蹈的体态挺拔，步伐轻快灵巧，舞蹈活泼优美的特点。

2、主要动作及要求：

a、垫步1：（以右为例）右脚向左一步，脚跟着地，左脚脚掌着地，重心在中间，横线移动。

垫步2：脚下同垫步1，但是身体方向对2、8点方向，向斜前移动。

b、弹指手：双手于前斜上位，手型掌型手，指尖带动向上弹，重拍向上。

c、点蹉步：（以右为例）在磋步基础上，右脚起前脚掌点地，重拍在下，左右脚交替完成。

d、巴郎舞姿：右手手型握拳，大拇指打开翘起，左手叉腰，右手像摸着胡子由右至左一拍到位停在左脸颊旁，脚下正部脚尖与身体对8点。

e、行礼舞姿：左手背手，右手掌型手扶于左肩前，脚下正部位，微含胸低头。

f、握拳手型：再团手的基础上，大拇指打开翘起，其余四指指尖靠于掌心。

3、节奏：

准备位置：体对1点，脚下自然脚位，双叉腰手位。

准备音乐：

(1)—(3) 保持准备位动作

第一段：

* 1. 双手小臂带动打开至旁斜下位，摊手手型，同时右脚打开至3点方位勾脚脚跟着地，左腿膝盖微屈，重心在左腿，转头看向3点方向。

2 左脚垫步一次。

3 双手收回双叉腰位，右脚收到后踏步位，头回1点。

4 左脚垫步一次。

5—8 重复（1）1—4动作。

(2)1—8 脚下垫步2动作，同时手上配合握拳沉肘动作。

(3)1—8 重复（1）1—8动作。

(4)1—4 双手掌型手由指尖带动经耳旁划开至旁平位摊手，胳膊肘微屈，脚下向1点行进两步，右脚先起，两拍一步。

5—8 脚下向1点行进三步，停于巴郎舞姿。

(5)1—8 重复（1）1—8动作。

(6)1—8 重复（2）1—8动作。

(7)1—8 重复（1）1—8动作。

(8)1—4 重复（4）1—4动作。

5—8 脚下向1点行进三步，停于行礼舞姿。

第二段：

(9)1—2 右转身面向5点方向右脚起点蹉步，同时双手在正上位打响指，肘微屈，身体微拧转，体对6点。

3—4 左脚起点蹉步，双手体后打响指，身体尽量前倾，体对6点不变。

5—6 右脚起点蹉步，身体前倾不变，右手旁平位，左手胸前打响指，转头目视7点。

7—8 左脚起点蹉步，身体前倾不变，左手旁平位，右手胸前打响指，转头目视3点。

(10)1—8 重复（9）1—8动作。

(11)1—8 右脚起向左做垫步1动作，脚下交替完成，双手前斜上位弹指手动作。

(12)1—4 重复（11）1—4动作。

5—6 出左脚，脚跟着地，双手旁斜下位摊手，右腿半蹲。

7—8 收左脚回正部位同时左转身回到体对1点，收手回到双叉腰位。

(13)1—8 体对1点重复（9）1—8动作。

(14)1—8 重复（9）1—8动作。

(15)1—8 重复（11）1—8动作。

(16)1—8 重复（12）1—8动作。

(17)1—8 体对5点重复（9）1—8动作。

(18)1—8 重复（9）1—8动作。

(19)1—8 重复（11）1—8动作。

(20)1—8 重复（12）1—8动作。

结束段：

(21)—(22) 体对1点重复（11）1—8动作。

(23)1 收右脚回正部位做行礼舞姿。

4、提示：

a、强调维族舞立腰拔背的基本体态，给人一种高傲挺拔的感觉。

b、弹指手的重拍在上，节奏脆而小，做弹指手时，视线要跟随指尖的方向。

c、点蹉步配合打响指动作时要求节奏一拍到位，身体幅度尽量大。

d、垫步1的动作，要求左右横移起来幅度要大。

e、整个组合都要求情绪热情高涨，动作干净利索，一拍到位。

5、歌词：

新疆有个好地方

库尔勒就是我的家乡

石油燃起通八方

帅气小伙他叫巴郎

优雅神奇的天鹅湖

巴音布鲁克就像天堂

我的家乡风景好

是休闲度假的好地方

亲爱的朋友们

请你们来新疆

到我们的家乡去观光

热情好客的新疆人们

带你们到处品尝

瓜果甜又香